

Einige buddhistische Gebete und Verse für die tägliche Praxis

Version 0.13, M.B. Schiekel, Ulm, 12.09.2006

Beim Erwachen

Ich öffne die Augen und lächle,
ein neuer Tag liegt vor mir,
ich gelobe, auf alle Wesen
mit den Augen des Mitgefühls zu schauen.

Thich Nhat Hanh

Von jetzt an bis zur endgültigen Erleuchtung
nehme ich Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.
Möge ich durch die heilsame Kraft der befreienden Handlungen,
wie Geben, Ethik, Geduld, beständiges Bemühen,
Meditation und Weisheit,
zum Nutzen aller Wesen Buddhaschaft verwirklichen.

Mahayana-Tradition

Die fühlenden Wesen sind zahllos,
Wir geloben sie zu befreien.

Die Illusionen sind unerschöpflich,
Wir geloben sie zu transzendieren.

Die Dharmalehren sind unermesslich,
Wir geloben sie zu meistern.

Buddhas Weg des Erwachens ist überaus erhaben,
Wir geloben ihn zu verwirklichen.

Chan-/Zen-Tradition

Mögen Herz und Geist sich dem Dharma zuwenden -
Möge das Dharma erblühen im Gehen des Weges -
Möge der Weg die Verwirrung auflösen -
Möge die Verwirrung aufscheinen als Weisheit.

Die Vier Dharmas von Gampopa

Vergiß deine Lehrer nicht,
bete zu ihnen ohne Unterlaß.

Vergiß den Tod nicht,
praktiziere beständig das Dharma.

Laß dich nicht von Gedanken wegtragen,
Achte auf die Natur des Geistes.

Vergiß die fühlenden Wesen nicht,
widme ihnen voller Mitgefühl die Früchte deiner Praxis.

Dilgo Khyentse Rinpoche

Es ist der natürliche Verlauf, daß ich altern werde.
Es gibt keinen Weg, dem Altern zu entgehen.

Es ist der natürliche Verlauf, daß ich erkranken werde.
Es gibt keinen Weg, dem Krankwerden zu entgehen.

Es ist der natürliche Verlauf, daß ich sterben werde.
Es gibt keinen Weg, dem Sterben zu entgehen.

Es ist der natürliche Verlauf, daß alles woran ich hänge,
und alle die mir lieb sind, sich verändern.
Es gibt keinen Weg, dem Getrenntwerden von ihnen zu entgehen.

Meine Handlungen mit Körper, Rede und Geist
sind mein einzig wirkliches Erbe.
Den Folgen meiner Handlungen kann ich nicht entgehen.
Meine Handlungen sind der Boden auf dem ich stehe.

Die fünf Gewißheiten, Thich Nhat Hanh

Den Klang der Glocke einladen

Körper, Rede und Geist in vollkommener Einheit,
sende ich mein Herz mit dem Klang der Glocke hinaus.
Mögen alle Menschen aus ihrer Achtlosigkeit erwachen
und all ihre Ängste und Leiden überwinden.

Thich Nhat Hanh

Die Glocke hören

Höre, höre! Dieser wunderbare Klang
bringt mich zurück
zu meinem wahren Selbst.

Thich Nhat Hanh

Essensgebet

Dieses Essen ist ein Geschenk des ganzen Universums,
des Himmels, der Erde und vieler harter Arbeit.

Mögen wir so leben,
daß wir würdig sind, dies zu empfangen.

Mögen wir unsere unheilsamen Geisteszustände überwinden,
insbesondere Verlangen und Aversion.

Mögen wir nur Nahrung zu uns nehmen,
die uns ernährt und vor Krankheit schützt.

Wir nehmen dieses Essen an,
um den Weg des Verstehens und der Liebe zu gehen.

Thich Nhat Hanh

Möge das kostbare Bodhicitta entstehen,
wo es noch nicht entstanden ist,
Und wo es bereits entstanden ist,
dort mögen es nicht abnehmen,
zunehmen möge es von Gipfel zu Gipfel.

Mahayana Tradition

Mögen unsere verehrten Lehrer, Lehrerinnen und wir alle
gesund sein und lange leben.

Mögen unsere verehrten Lehrer, Lehrerinnen und wir alle
frei sein von Schmerzen und voller Kraft.

Mögen unsere verehrten Lehrer, Lehrerinnen und wir alle
frei sein von inneren Hindernissen
und voller Heiterkeit und Achtsamkeit.

Mögen unsere verehrten Lehrer, Lehrerinnen und wir alle
frei sein von äußeren Hindernissen
und segensreich in unserem Wirken für alle Lebewesen.

Möge mein Herz nie getrennt sein
vom Ozean des Geistes meiner verehrten Lehrer und Lehrerinnen.
Mögen wir alle wieder und wieder einander begegnen,
um gemeinsam das Dharma zu praktizieren,
zu verwirklichen und weiterzugeben,
zum Wohle aller fühlenden Wesen.

M.B. Schiekel

Mögen alle Wesen glücklich sein.
Mögen alle Wesen frei sein von Leiden.
Mögen alle Wesen wahre Freude kultivieren.
Mögen alle Wesen Gleichmut üben
und in tiefem Frieden verweilen.

Buddha